Novembre 2023 Montgomery County CONGREGATE & HDM

Tous les petits pains sont à grains entiers, sauf indication contraire. Tous les repas sont servis avec du lait ou du jus de fruit. Tous les jus sont des jus de fruits à 100 %.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1) CHAUD: Poulet Citron-Câpres, Riz Sauvage Pilaf, Maïs, Haricots Verts, Petit pain, Orange FROID: Salade de thon et macaronis, chou frisé, salade de haricots verts, petit pain, pomme VEG: Poulet au citron et aux câpres, riz pilaf sauvage, maïs, haricots verts, petit pain, orange	2) CHAUD: Ragoût de Bœuf de Campagne, Pommes de Terre Bouillies, Petites Carottes, Salade Verte, Petit pain FROID: Poitrine de poulet grillée, petit pain, salade verte, brocoli mariné VEG: Ragoût de champignons, légumes et haricots, pommes de terre bouillies, petites carottes, salade verte, petit pain	3) CHAUD: Filet de poisson cajun, pain de blé, chou vert, pois aux yeux noirs, poires coupées en dés FROID: Rôti de Bœuf & Cheddar, Petit Pain, Salade de Pommes de Terre, Salade César, Orange VEG: Compote de lentilles et poulet, petit pain, chou vert, carottes tranchées, poires coupées en dés
6) CHAUD: Cuisses de poulet frites au four, macaroni au fromage, épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain, pomme FROID: Salade de dinde sur blé, succotash, salade de carottes et raisins secs, pomme VEG: Poitrine de poulet frite au four, macaroni au fromage, épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain, pomme	7) CHAUD: Soupe aux haricots blancs et à la dinde fumée, mélange de légumes californiens, salade verte, petit pain FROID: Salade aux œufs sur blé entier, salade aux 3 haricots, salade verte VEG: Soupe végétalienne aux haricots blancs, mélange de légumes californiens, salade verte, petit pain	8) CHAUD: Poulet jerk jamaïcain, riz brun, fèves au lard, courge, petit pain, cocktail de fruits FROID: Poitrine de dinde fumée sur blé entier, tranches de betteraves, salade de pommes de terre, cocktail de fruits VEG: Lentilles rouges et vertes des Caraïbes, riz brun, fèves au lard, courge, petit pain, cocktail de fruits	9) CHAUD: Spaghetti avec/sauce à la viande, courgettes sautées, chou-fleur, petit pain FROID: Salade César Au Poulet Grillé, Tomates Marinées, Tranches De Concombre, Rouleau VEG: Penne au four avec/fromage, courgettes sautées, chou-fleur, petit pain	10) **FERMÉ** **JOURNÉE DES ANCIENS COMBATTANTS**

13) CHAUD: Ziti au four avec/bœuf, haricots verts, légumes Capri, gressin, pêches coupées en dés FROID: Fettuccine au poulet grillé et tomates en dés, brocoli, salade de carottes et raisins secs, petit pain, dés de pêches VEG: Ziti au four avec légumes, ricotta et mozzarella, haricots verts, légumes Capri, gressin, pêches coupées en dés	14) CHAUD: Poulet Cacciatore, Penne, Petits Pois, petit pain FROID: Salade de thon, salade de couscous, salade de concombre, quartiers de tomates, petit pain VEG: Poulet Cacciatore, Penne, Pois, petit pain	15) CHAUD: Barbecue de bœuf effiloché sur pain de blé entier, Tater Tots, brocoli, poire FROID: Salade De Poulet Au Curry, Mélange De Riz Sauvage, Tomates Marinées, Tranches De Concombre, petit pain, Poire VEG: Barbecue au tofu, pain de blé entier, Tater Tots, brocoli, poire **"JOUR DU GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE"**	16) CHAUD: Poulet Marsala, Riz Sauvage Pilaf, Petites Carottes, Haricots Verts, petit pain FROID: Salade de crabe et de pâtes, salade aux 3 haricots, salade de carottes et raisins secs, petit pain VEG: Poulet Marsala, Riz Sauvage Pilaf, Petites Carottes, Haricots Verts, Petit Pain	17) CHAUD: Tilapia mojito-lime, haricots rouges et riz, soupe de légumes, pain de maïs, mélange californien, banane FROID: Jambon & Fromage, Bun, Salade De Pommes De Terre, Bâtonnets De Carottes VEG: Filets de poulet, haricots rouges et riz, soupe de légumes, pain de maïs, mélange californien, banane
20) CHAUD: Longe de porc rôtie, fèves au lard, carottes, purée de pommes de terre, pain de maïs, pêches coupées en dés FROID: Rotini lime-persil avec poulet grillé, salade verte, quartiers de tomates, petit pain, dés de pêches VEG: Tacos aux légumes et haricots grillés, fèves au lard, carottes, purée de pommes de terre, pain de maïs, pêches coupées en dés	21) CHAUD: Poulet ala King avec légumes, riz pilaf, épinards, petit pain FROID: Assiette de salade aux œufs, salade de pâtes, salade d'épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain VEG: Tofu ala King avec légumes, riz pilaf, épinards, petit pain	22) CHAUD: Spaghetti aux boulettes de viande, mélange de légumes, chou frisé cuit à la vapeur, petit pain, poires coupées en dés FROID: Poitrine de poulet grillée, salade verte, brocoli mariné, petit pain, dés de poires VEG: Manicotti au fromage, légumes mélangés, chou frisé cuit à la vapeur, petit pain, poires coupées en dés	23) **FERMÉ** **JOYEUSE FÊTE D'ACTION DE GRÂCES !**	24) **FERMÉ**

27) CHAUD: Effiloché de poulet barbecue, pain de maïs, petits pois, quartiers de pommes de terre, cocktail de fruits FROID: Salade de quinoa à la dinde, salade de haricots noirs et de maïs, salade verte, pain de maïs, cocktail de fruits VEG: Poulet effiloché barbecue, pain de maïs, petits pois, quartiers de pommes de terre, cocktail de fruits	28) **BONNE JOURNÉE NATIONALE DU TOAST FRANCAIS (PAIN DORÉ) !** CHAUD: Pain doré, saucisses de dinde, frites maison, pommes sautées à la cannelle, yaourt FROID: Cheerios au miel et aux noix, lait, banane, barre granola tendre, yaourt VEG: Pain doré, saucisses de dinde, frites maison, pommes sautées à la cannelle, yaourt **Petit-déjeuner pour le Déjeuner**	29) CHAUD: Poulet aigre-doux, riz brun, brocoli, mélange de légumes asiatiques, petit pain, banane FROID: Salade de thon et de pâtes grillées, salade de pois, compote de tomates, petit pain, banane VEG: Poulet aigre-doux, riz brun, brocoli, mélange de légumes asiatiques, petit pain, banane	30) CHAUD: Pain de viande avec sauce, purée de pommes de terre, légumes Capri, salade verte, petit pain FROID: Poitrine de poulet grillée, salade de pâtes, tomates marinées, tranches de concombre, petit pain VEG: Pain de viande végétalien et sauce, purée de pommes de terre, légumes Capri, salade verte, petit pain	

English	French
Food Safety Tips	Conseils en matière de sécurité alimentaire
1. Clean: The first rule of safe food preparation	1. Propreté : la première règle pour une préparation alimentaire sûre
2. Separate: Don't give bacteria a chance to spread!	2. Séparez : Ne laissez aucune chance aux bactéries de se propager !
3. Cook : Kill harmful bacteria!	3. Cuisiner : Tuez les bactéries nocives !
4. Chill: Refrigerate food quickly!	4. Réfrigérer : Réfrigérez les aliments rapidement !